**Unidad 3: principales perspectivas teóricas en Psicologia de la Personalidad**

Teoría de la conducta y el aprendizaje

ALBERT BANDURA

El psicólogo y teórico Albert Bandura nació en Canadá a finales del año 1925. A punto de entrar en la década de los ‘50, Bandura se licenció en Psicología en la Universidad de Columbia.

**La Teoría de la Personalidad: antecedentes y contexto**
El conductismo es una escuela de la Psicología que subraya la importancia de los métodos experimentales y trata de analizar las variables observables y medibles. Por tanto, tiende a rechazar también todos los aspectos de la psicología que no puedan asirse, todo lo subjetivo, interno y lo fenomenológico.
La Teoría de la Personalidad de Albert Bandura da una relevancia mayor al entorno como génesis y modulador clave de la conducta de cada individuo.

**Un concepto nuevo: el determinismo recíproco**
Durante los primeros años como investigador, Albert Bandura se especializó en el estudio del fenómeno de la agresión en adolescentes. Pronto se percató que, aunque los elementos observables eran cruciales a la hora de establecer unas bases sólidas y científicas para el estudio de ciertos fenómenos, y sin renunciar al principio de que es el ambiente el que causa el comportamiento humano, cabía también realizar otra reflexión.

**El ambiente causa la conducta**, ciertamente, **pero la conducta también causa el ambiente**. Este concepto, bastante innovador, fue denominado determinismo recíproco: la realidad material (social, cultural, personal) y el comportamiento individual se causan mutuamente.

**Los procesos psicológicos completan la ecuación (del conductismo al cognitivismo)** Bandura es considerado actualmente como uno de los padres del cognitivismo.

Bandura dio un paso más allá y **empezó a valorar la personalidad como una compleja interacción entre tres elementos:**

- **el ambiente,**
- **el comportamiento**
- **y los procesos psicológicos individuales.**

**Estos procesos psicológicos INCORPORAN la capacidad humana para retener imágenes en la mente y los aspectos TAN IMPORTANTES relacionados con el lenguaje.**

Agregando la imaginación y los aspectos relativos al lenguaje a su comprensión de la personalidad humana, Bandura parte de unos elementos mucho más completos que los conductistas puros, como B.F. Skinner. Así, **Bandura analizará aspectos cruciales de la psique humana: el aprendizaje por observación (también llamado modelado) y la auto-regulación.**

**Aprendizaje por observación (modelado)**

De los numerosos estudios e investigaciones que llevó a cabo Albert Bandura, existe uno que fue (y sigue siendo) objeto de especial atención**. Los estudios sobre el muñeco bobo**. La idea surgió a partir de un video grabado por uno de sus alumnos, donde una niña golpeaba repetidamente un muñeco hinchable con forma de huevo llamado "Bobo".

La niña atizaba sin piedad al muñeco, mientras le gritaba "¡estúpido!". Le pegaba, tanto con puñetazos como con un martillo, y acompañaba estas acciones agresivas con insultos. Bandura enseñó el video a un grupo de niños de una guardería, que disfrutaron del video. Más tarde, una vez terminada la sesión de video, los niños fueron conducidos hasta un salón de juegos, donde les esperaba un muñeco bobo nuevo y martillos pequeños. Obviamente, también se encontraban en la sala Bandura y sus colaboradores, analizando la conducta de los retoños.

Los niños no tardaron en agarrar los martillos y ponerse a pegar al muñeco bobo, mimetizando los insultos de la niña del video. Así, al grito de "¡estúpido!", copiaron todas las 'fechorías' que habían visto minutos antes.

Aunque las conclusiones de este experimento quizá no parezcan muy sorprendentes, sirvieron para confirmar varias cosas: **los niños cambiaron su conducta sin que existiera ningún refuerzo dirigido a realizar dicho comportamiento.** Esto no resultará una reflexión extraordinaria para cualquier padre o docente que haya compartido tiempo con niños, pero sin embargo sí creó un cisma respecto a las teorías de aprendizaje conductuales.

**El determinismo recíproco, en el que el ambiente puede influir en el comportamiento de las personas y viceversa**. Por ejemplo, el experimento de la muñeco Bobo muestra que el modelo, en un ambiente determinado, afecta el comportamiento de los niños. En este **experimento Bandura demuestra que un grupo de niños colocados en un ambiente agresivo actuaría de la misma manera, mientras que el grupo de control y el otro grupo de niños colocados en un entorno de modelo pasivo apenas muestran ningún tipo de agresión.** En el experimento se exhibió a niños pequeños una película en la que un adulto aparecía golpeando y pateando con total agresividad a un muñeco inflable. Luego, se permitió a los niños jugar con el muñeco y mostraron el mismo tipo de

comportamiento agresivo que habían observado en el adulto. Hay diferentes variaciones del experimento. **El más notable mide el comportamiento de los niños después de ver a un modelo que es recompensado, castigado o carente de consecuencias por golpear al muñeco bobo.**

Este experimento **es la demostración empírica de la teoría del aprendizaje social de Bandura.** Demuestra **que las personas no sólo aprenden por ser recompensadas o castigadas en sí (conductismo), sino que también pueden aprender al ver a alguien ser recompensado o castigado (aprendizaje por observación).** Estos experimentos son importantes, ya que a raíz de estos se iniciaron muchos más estudios sobre los efectos del aprendizaje por observación y de ellos se han derivado implicaciones prácticas, por ejemplo, cómo los niños pueden ser influenciados al experimentar situaciones violentas.

**Bandura denominó a este fenómeno "aprendizaje por observación" (o modelado).**

Aprendizaje por observación o modelado: Crea la teoría social del aprendizaje y Bandura pudo determinar ciertos pasos en el proceso de modelado:
El estudio sistemático y las variaciones de la prueba del muñeco bobo permitieron a Albert Bandura establecer los distintos pasos involucrados en el proceso de modelado.

**Modelado INCLUYE:**

**Atención, retención, reproducción y motivación**

**1. Atención**
Si quieres aprender cualquier cosa, debes prestar atención. Asimismo, todos los elementos que supongan un obstáculo a prestar la máxima atención posible, redundarán en un peor aprendizaje.

Por ejemplo, si estás intentando aprender algo pero tu estado mental no es el más idóneo (porque estás medio dormido, te encuentras mal o has tomado drogas), tu grado de adquisición de nuevos conocimientos se verá afectado. Lo mismo ocurre si cuentas con elementos distractores.

El objeto por el cual prestamos atención también tiene ciertas características que pueden atraer más (o menos) nuestro foco atencional.

**2. Retención**
No menos importante que prestar una atención adecuada, es ser capaces de retener (recordar, memorizar) aquello que estamos estudiando o intentando aprender. Es en este punto donde el lenguaje y la imaginación tienen un papel importante: retenemos lo que hemos visto en forma de imágenes o descripciones verbales.

Una vez que hemos guardado los conocimientos, imágenes y/o descripciones en nuestra mente, somos capaces de recordar conscientemente esos datos, de forma que podemos reproducir lo aprendido e incluso repetirlo, modulando nuestro comportamiento.

**3. Reproducción**

Cuando llegamos a este paso, debemos ser capaces de decodificar las imágenes o descripciones retenidas para que nos sirvan para cambiar nuestro comportamiento en el presente.

Es importante comprender que, a la hora de aprender a hacer algo que requiera una movilización de nuestra conducta, debemos ser capaces de reproducir el comportamiento. Por ejemplo, *puedes pasarte una semana viendo videos de patinaje sobre hielo, pero no ser capaz ni de ponerte unos patines sin caerte al suelo. ¡No sabes patinar!*
*Pero si en cambio sí sabes patinar sobre hielo, es probable que la visualización repetida de videos en que patinadores mejores que tú realizan saltos y piruetas redunde en una mejora de tus habilidades.*

También es importante, con respecto a la reproducción, saber que **nuestra capacidad para imitar comportamientos va mejorando paulatinamente cuanto más practicamos las habilidades involucradas en determinada tarea.** Además, **nuestras capacidades tienden a mejorar con el simple hecho de imaginarnos a nosotros mismos realizando el comportamiento. Esto es lo que se conoce como "Entrenamiento Mental" y es muy usado por deportistas y atletas para mejorar su rendimiento.**

**4. Motivación**
**La motivación es un aspecto clave a la hora de aprender esos comportamientos que queremos imitar.** Debemos **tener razones y motivos para querer aprender algo**, en caso contrario va a ser más complicado focalizar la atención, retener y reproducir dichas conductas.

**Según Bandura, los motivos más frecuentes por los cuales queremos aprender algo, son:**

- **Refuerzo pasado**, como el conductismo clásico. Algo que nos ha gustado aprender anteriormente tiene más papeletas para gustarnos ahora.

- **Refuerzos prometidos (incentivos),** todos aquellos beneficios futuros que nos empujan a querer aprender. (incentivos) que podamos imaginar.

- **Refuerzo vicario**, que nos dota de la posibilidad de recuperar el modelo como refuerzo. La posibilidad de percibir y recuperar el modelo como reforzador. EL MODELO REFUERZA LA CONDUCTA.

Estos tres motivos están vinculados a lo que tradicionalmente han considerado los psicólogos como los elementos que "causan" el aprendizaje. **Bandura explica que tales elementos no son tanto los "causantes" como sí los "motivos" de querer aprender. Una diferencia sutil pero relevante.**

Desde luego, **las motivaciones negativas también pueden existir, y nos empujan a no imitar determinado comportamiento:**

- Castigo pasado. NOS FUE MAL EN EL PASADO ENTONCES
- Castigo prometido (amenazas)
- Castigo vicario VEO EN OTRO LO QUE PODRIA PASARME A MI

**Autorregulación: otra clave para entender la personalidad humana**
**La autorregulación (esto es, la capacidad para controlar, regular y modelar nuestro propio comportamiento),** Considera que es la otra clave fundamental de la personalidad.

**En su teoría, Bandura apunta a estos tres pasos hacia la autorregulación:**

**1. Auto-observación**
Nos percibimos a nosotros mismos, evaluamos nuestro comportamiento y esto sirve para establecer un corpus coherente (o no) de lo que somos y hacemos. Nos vemos a nosotros mismos, nuestro comportamiento y cogemos pistas de ello.

**2. Juicio**
Comparamos nuestros comportamientos y actitudes con ciertos estándares. Por ejemplo, solemos comparar nuestros actos con los culturalmente aceptables. O también *somos capaces de crear actos y hábitos nuevos, como por ejemplo salir a correr cada día. Además, podemos inculcarnos el valor por competir con los demás, o hasta con nosotros mismos. Podemos comparar nuestros actos con otros tradicionalmente establecidos, tales como "reglas de etiqueta". O podemos crear algunos nuevos, como "leeré un libro a la semana". O podemos competir con otros, o con nosotros mismos.*

**3. Auto-respuesta**
Si en la comparación que hacemos con nuestros estándares salimos bien parados, nos damos respuestas de recompensa positiva a nosotros mismos. En caso de que la comparación nos cree malestar (porque no nos ajustamos a lo que creemos que sería correcto o deseable), nos damos respuestas de castigo. Estas respuestas pueden ser desde lo más puramente conductual (quedarnos trabajando hasta tarde o pedir perdón al jefe), hasta aspectos más emocionales y encubiertos (sentimiento de vergüenza, autodefensa, etcétera).

**Uno de los elementos importantes en Psicología y que sirven para comprender el proceso de autorregulación es el autoconcepto (también conocido como autoestima).**

Si echamos la vista atrás y percibimos que hemos actuado a lo largo de nuestra vida más o menos de acuerdo a nuestros valores y hemos vivido en un ambiente que nos ha conferido recompensas y elogios, tendremos un buen autoconcepto **y por tanto una autoestima alta**.

En caso inverso, si hemos sido incapaces de vivir de acuerdo a nuestros valores y estándares, es probable que tengamos un pobre autoconcepto**, o autoestima baja**.

Recapitulando

Su acercamiento a la personalidad no fue meramente teórico sino que priorizó la acción y la solución a los problemas prácticos vinculados, sobre todo, al aprendizaje en la infancia y la adolescencia, pero también a otros campos.

La Psicología científica parecía haber encontrado en el conductismo, en los tiempos en que Bandura daba sus primeros pasos como docente, un lugar privilegiado dentro del mundo académico, donde la base del conocimiento se extrae mediante estudios medibles. El conductismo era el acercamiento preferido por la gran mayoría, puesto que se fundamentaba en lo observable y dejaba a un lado los aspectos mentales o fenomenológicos, no observables y que por tanto no se acoplaban al método científico.

Sin embargo, a finales de los años 60 y gracias a figuras capitales como Albert Bandura, el conductismo ha ido dejado paso a la “revolución cognitiva”. La psicología cognitiva aúna la orientación experimental y positivista del conductismo, pero sin secuestrar al investigador en el estudio de comportamientos observables externamente, puesto que es precisamente la vida mental de las personas los que deben permanecer siempre en la órbita de lo que trata de investigar la Psicología.

## BIBLIOGRAFIA


- Cloninger, S. C. (2003). Teorías de la personalidad (3a. ed.). Pearson Educación.